

# 心臟病

心臟病是一類比較常見的循環系統疾病。循環系統由心臟、血管和調節血液迴圈的神經體液組織構成，循環系統疾病也稱為心血管病。

冠心病是目前香港最常見的心臟病，冠心病位列單一病症死亡人數的榜首。該病是因脂肪積聚或血管組織老化、變硬及增厚，以致負責輸送血液往心臟的冠狀動脈內腔，變得狹窄或閉塞，血液不能如常被送到心臟而引起的，主要徵狀是心絞痛和心肌梗塞，其病發與個人生活習慣有著密切關係。

醫生建議，患者應培養有規律的良好的生活習慣，積極樂觀、不吸煙、多運動、進食低膽固醇含量食物、避免過胖及注意血壓勿偏高。

## 心臟病的誘發因素

**(1) 愛吃肥肉，脂肪攝入過高** 肥膏含飽和脂肪量高，患者進食過多會令血內膽固醇水準上升，阻塞心臟，影響血液循環，引發冠心病。患者應少吃肉，吃瘦肉、魚類。加工肉類如臘肉、香腸，零食如雪糕、蛋糕等，這些食品均含「隱蔽」的高脂肪量，與肥膏不相伯仲。

**(2) 不知何謂低脂、脫脂食品** 在選購食物時，不細心閱讀食物標籤，比較食物的脂肪含量，因此，在選購奶類食品如芝士、乳酪、雪糕及各式沙律時，看它們有否提供低脂及脫脂的選擇。

**(3) 喜用油煮食** 如免不了要用油煮食，則建議不要用含高膽固醇食油即動物油煮食，可選用不含膽固醇的植物油，如花生油、粟米油。烹飪方法可多選用蒸、焗、烤、白灼等。

**(4) 喜吃鹹而有味的食物** 喜吃含鹽分高的食物，如鹹蛋、腐乳、蝦醬，為增加飯菜口味，患者可選用薑、蔥、芫荽、花椒、八角、檸檬汁等作調味料。

**(5) 不喜高纖飲食** 瓜、菜、豆類做的菜或水果做的小食，麥包、紅米等此類含高纖維的食物可降低血液中的膽固醇，有助於減少患上冠心病的機會。

### **長者步行可防心臟病**

長者至佳的運動方式是每天出外步行，而且對預防心臟病大有裨益。

根據美國心臟學會一份研究報告，每天步行兩英里（約 3200 公尺），就能夠降低心臟病一半的發病率機會，若再增加半英里（800 公尺），則心臟病危險機會就還會減少 15%。究其原因其實很簡單，因為有規則的步伐是有助降低壞的膽固醇，增加好的膽固醇，讓長者保持健康。



<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/57.html>

